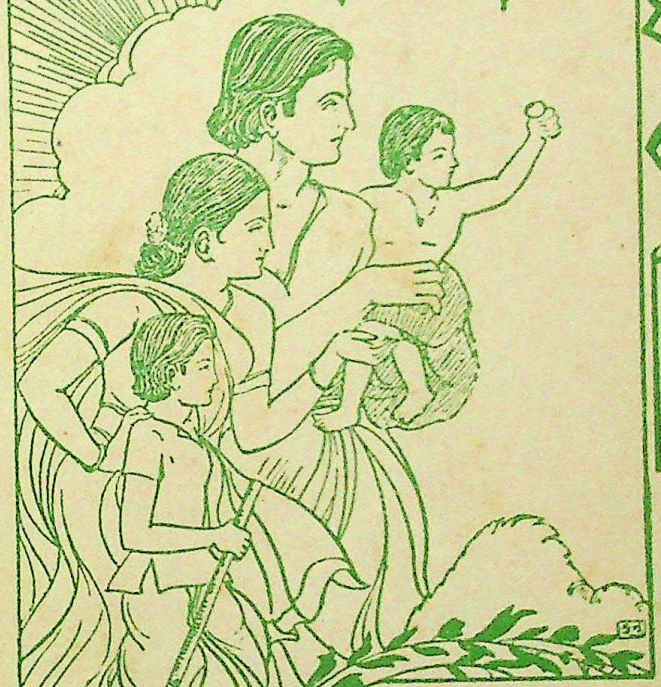
નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર



પુસ્તિકા ૮

૫૫૧
૫૫

લેખક
રમણલાલ એન્જિનીઅર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Initial

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

પુસ્તક આઠમું

નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર

સ્ટાક પ્રમાણીકરણ
રમણલાલ એ. જોશી ૨૬-૧૧-૫૬

कांगडी गुरुकुलको लेखक
तरफसे सप्रेम.

अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति ।
मनः सत्येन शुध्यति ॥

—મનુઃ

પાણી વડે શરીરનાં અંગો શુદ્ધ બને છે;
સત્ય વડે મન શુદ્ધ બને છે.

—મનુ

ગુરુકુલ કાંગડી

૫૫ ગ
પૂ(ઘા) ૧૮૩૨૮
૨.૧૧.૫૬

ભારતી સાહિત્ય સંઘ
પાનકોરનાકા
અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ॐ आश्रम ॐ
पुस्तक-संख्या ५५ग/५५घ
पंजिका-संख्या १८३२८

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

ગ્રાહકને
૦–૨–૩
ઘેર બેઠાં

છૂટક
૦–૪–૦
પોસ્ટેજ જુદું

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુ. ગાંધી
પાનકોરનાકા
અમદાવાદ

મુદ્રક
મનુભાઈ અમૃતલાલ શેઠ
સ્વાધીન મુદ્રણાલય
રાણપુર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નિસર્ગોપચાર અને જલોપચાર

નિસર્ગોપચારના અનેક વિભાગો છે. જલોપચાર એ એનો એક મહત્ત્વનો વિભાગ છે. જલોપચારનો મુખ્ય ઉદ્દેશ શરીરમાંથી રોગ કાઢવા માટે જીવનતત્ત્વ જે પ્રયત્નો કરી રહ્યું હોય છે તે પ્રયત્નોમાં તેને સાથ આપવાનો છે.

જલોપચારનું મૂળ જન્મસ્થાન આર્યાવર્ત છે. ઋગ્વેદ અને અન્ય વેદોમાં પાણીની રોગ હરવાની શક્તિ વિષે સ્પષ્ટ વર્ણનો મળે છે. આજના વેદોના અભ્યાસીઓ એ સુકતોનો બરાબર અર્થ સમજી શકતા નથી, કારણ કે જલોપચાર અને નિસર્ગોપચાર જેવી પદ્ધતિઓ આ જગતમાં અસ્તિત્ત્વ ધરાવે છે તેને વિષે આ મોટા ભાગના વિદ્વાનો અંધારામાં હોય છે! આજે આપણી પાસે જલોપચારનો મહિમા ગાતા પ્રાચીન સંસ્કૃત ગ્રંથો છે, એટલું જ નહિ પણ જલોપચારના અનેક પ્રયોગો હજારો વર્ષોના ઇતિહાસનાં વાવાઝોડાં સહન કરતા કરતા પણ આજે ટકી રહ્યા છે અને આપણી પ્રજામાં ઓછેવત્તે અંશે જાણીતા છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આચમન, જલસ્પર્શ, ઉષઃપાન, નેતીપ્રયોગો, બસ્તી-પ્રયોગ અને બાષ્પસ્નાન જેવા પ્રયોગો આ દેશના દરેક પ્રાંતમાં યુગો થયાં જળવાઈ રહ્યા છે. નેતીપ્રયોગ અને બસ્તી-પ્રયોગ (એનિમા) જેવા ભુલાયલા પ્રયોગોને હઠયોગના અર્વાચીન હિમાયતીઓએ ફરીથી સજીવન કર્યા છે. આ પ્રયોગો આજે આપણી પ્રજામાં ધર્મવિધિ તરીકે કે પછી અનુભવવૈદક તરીકે જીવતા રહ્યા છે. આયુર્વેદે શરૂ-આતમાં જન્મેલા અને પાછળથી અમુક અંશે વિકસેલા જલોપચારને વિસારે પાડ્યો અને ઔષધોપચાર તરફ પોતાનું લક્ષ્ય દોરવ્યું. છેલ્લાં બે હજાર વર્ષમાં આયુર્વેદમાં જલોપ-ચારની દિશામાં કોઈ પણ જાતની પ્રગતિ થઈ નથી બલ્કે જૂનું જ્ઞાન ભુલાઈ અને ભુંસાઈ ગયું છે.

યુરોપની પ્રાચીન પ્રજાઓમાં ગ્રીસ અને રોમની પ્રજાઓ જલોપચાર વિષે ઠીકઠીક પ્રમાણમાં જ્ઞાન ધરાવતી હતી, પણ એ જ્ઞાન પણ યુરોપના મધ્યયુગના અંધકારયુગમાં તદ્દન નિર્મૂળ થઈ ગયું હતું.

જલોપચારનો પુનર્જન્મ યુરોપમાં ઓગણીસમા શતકના પ્રારંભમાં નિસર્ગોપચારના આદ્યપ્રણેતા જર્મન મહર્ષિઓને હાથે થયો. **નિસર્ગોપચારની શરૂઆત જલોપચારથી થઈ.** દવાનિષેધની પ્રવૃત્તિની સાથે સાથે જ જલોપચારની પ્રવૃત્તિ ચાલી. આપણા પૂર્વજો જે કાંઇ જ્ઞાને ધરાવતા હતા તે બધું તેમણે પાછું મેળવ્યું, એટલું જ નહિ પણ એ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્ઞાનમાં એમણે ઘણો જ કિંમતી ઉમેરો કર્યો. ઉગ્ર રોગોમાં (Acute diseases) દવાઓનું સ્થાન પાણીને આપવું જોઈ એ એવો અભિપ્રાય મહર્ષિ પ્રિસનિટ્ઝે દર્શાવ્યો. શી રીતે આપવું તે તેમણે પ્રત્યક્ષ પ્રયોગોથી પ્રજાને બતાવ્યું. એમણે જલોપચાર વડે એવાં અદ્‌ભુત પરિણામો મેળવ્યાં કે જેને લઈ ને ઍલોપૅથીને પણ આ પદ્ધતિમાં કંઈક સત્ય છે એમ કબૂલ કરવું પડયું! જો કે હજી પણ જલોપચારની શકયતાઓ વિષે એક સામાન્ય ઍલોપૅથને ઘણા અસ્પષ્ટ ખ્યાલો હોય છે. જલોપચારના જન્મથી જ યુરોપમાં ટાઇફૉઇડનું મરણપ્રમાણ, જે દર સોએ પચાસ ઉપરાંત હતું તે ઘટીને પાંચની નીચે ગયું. એ જ રીતે દરેકે દરેક ઉગ્ર રોગની સંહારકશક્તિ જલોપચારની સારવાર નીચે ઘણી જ મોળી પડી ગઈ. ત્યારપછી એમણે શોધેલી કંઈક અશુદ્ધ (Crude) પદ્ધતિમાં એમના પછી થયેલા સ્કોથ, કનાઈપ, ફ્રૂહ્‌ને, પ્લેટન, બિલ્ઝ, ટ્રૉલ, લુસ્ટ, રાઈનહોલ્ડ, લિંડલ્હેર અને કૅલોગ જેવા અનેક નિસર્ગોપચારકોએ સુધારાવધારા કરી એ પદ્ધતિને એનું આજનું સુંદર સ્વરૂપ આપ્યું.

ઉગ્ર રોગોમાં નિસર્ગોપચારકો દવાને બદલે પાણીનો ઉપયોગ એટલા માટે કરે છે કે **દાક્તરો દવાઓની અંદર જે ગુણોનું આરોપણ કરે છે, તે બધા જ ગુણો પાણીની અંદર છે, જ્યારે દવાનો કોઈ પણ દોષ પાણીમાં નથી.** તેમજ પાણીનો બુદ્ધિપૂર્વક ઉપયોગ કરવાથી, દવાના બુદ્ધિપૂર્વકના (?) ઉપયોગથી આવતાં ભયંકર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પરિણામોમાંનું એક પણ પરિણામ નજરે જોવા મળતું નથી. જલોપચાર વિષે નીચેના મુદ્દા હમેશાં ખ્યાલમાં રાખવા જોઈએ. શીતલ જલના બધા ઉપચારોને આ મુદ્દાઓ લાગુ પડે છે.

(૧) જ્યાંસુધી મળી શકે ત્યાંસુધી વરસાદનું, નદીનું, નહેરનું, ઝરાનું, કૂવાનું કે સરોવરનું પાણી વાપરવું જોઈએ. જ્યાં આ પ્રકારનું પાણી ન મળી શકે, અથવા તો આ પ્રકારનું પાણી એક વા બીજા કારણને લઈને મલીન થયું હોય ત્યાં તેની જગ્યાએ મ્યુનિસિપાલિટીના નળનું પાણી વાપરી શકાય. કેટલીક જગ્યાએ તો તળાવો વગેરે લોકોએ એટલાં ગંદાં કરી મૂકયાં હોય છે કે આવું "કુદરતી" પાણી વાપરવામાં ઘણું જ જોખમ હોય છે! એની જગ્યાએ તો કૂવાનું કે નળનું પાણી વાપરવું જોઈએ.

(૨) ઠંડું પાણી એટલે બરફયુક્ત પાણી કે માટીનાં પાત્રોમાં ભરેલું પાણી એવું માનવાની ભૂલ થવી ન જોઈએ. તેમજ ખૂબ ઠંડું પાણી વાપરવાની ભૂલ કદી ન કરવી જોઈએ. આ પ્રકારનું પાણી પ્રકૃતિની, શરીરશુદ્ધિની ક્રિયાને મદદ કરતું નથી. ઊલટપક્ષે ઍલોપૅથિક દવાઓની પેઠે એ ક્રિયાને અધવચથી અટકાવીને દબાવી દે છે. ઠંડું પાણી એટલે દરેક ઋતુમાં કૂવામાંથી અથવા તો નળમાંથી જેવું પાણી નીકળે તેવું પાણી. આ પ્રકારનું પાણી જ જલોપચાર માટે સર્વોત્તમ પાણી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩) ઉષ્ણોદકના પ્રયોગો જેવા કે વરાળસ્નાન, ગરમ પાણીનાં પાટાપીંડી અથવા તો ગરમ પાણીનું સ્નાન એ ખાસ જરૂર જણાય તો જ કરવાં જોઇએ, અને તે પણ વિરલ પ્રસંગોએ. ચોક્કસ હેતુ નજર સામે હોય તો જ આ પ્રયોગો થવા જોઇએ. ગરમ પાણીના પ્રયોગો કાયમી પ્રયોગો તરીકે વાપરવા યોગ્ય નથી, કારણ કે એ જો કે શરૂઆતમાં મળશુદ્ધિ કરવામાં સહાય કરે છે, તોપણ એનું પ્રતિકાર્ય (Reaction) શરીરને શિથિલ કરવાનું છે.

(૪) ઠંડું પાણી ગરમ પાણી કરતાં અનેક રીતે વધુ ઇચ્છવા–યોગ્ય છે. એનાં ત્રણ મુખ્ય કારણો જોઇએ :

(અ) એનાથી રુધિરાભિસરણને (Circulation) ઉત્તેજન અને વેગ મળે છે. ઠંડા પાણીના ઉપચાર પછી લોહીનાં શ્વેત અને રક્ત કણોમાં દેખીતો વધારો માલૂમ પડે છે. આનો અર્થ એવો નથી કે આ કણો કોઈ જાદુઇ રીતે વધી જાય છે ! પણ જલોપચારથી લોહીના આળસુ લડવૈયાઓ જેઓ ખૂણેખાંચરે પડી રહ્યા હોય છે, તેઓને નૈસર્ગિક ઉત્તેજન મળે છે અને તેઓ કામે લાગી જાય છે.

(બ) એ ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં કરે છે અને સાથેસાથે શરીરના અણુએ અણુને કાર્ય કરવા પ્રેરે છે. જલોપચારથી ઉત્તજિત થયેલી જીવનશક્તિ ચામડીનાં અસંખ્ય છિદ્રો મારફતે શરીરમાં લાંબો વખત થયાં એકઠાં થયેલાં ઝેરી અને ગંદાં તત્ત્વોની નિકાસ કરે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ક) એનું પ્રતિકાર્ય (Reaction) હમેશાં શુભ હોય છે. એના પ્રયોગો હમેશાં શરીરને વધુ શુદ્ધ અને સશક્ત બનાવે છે.

(૫) બરફ, બરફની કોથળી કે બરફયુક્ત પાણીને નિસર્ગોપચારમાં સ્થાન નથી. સોજાવાળી જગ્યાએ, જેમકે કાકડા ફૂલ્યા હોય ત્યારે ગળા ઉપર કે ઍપેન્ડિકસને સોજો આવ્યો હોય ત્યારે પેટ ઉપર બરફ વાપરવો કદી હિતાવહ નથી. બરફનો આ પ્રકારનો ઉપયોગ હમેશાં રોગને દબાવી દે છે.

(૬) એ જ રીતે અતિ લાંબા કાળ સુધી અથવા વારંવાર ઠંડા પાણીના ઉપચાર કરવા ન જોઇએ. ટૂંકા અને ઝડપી ઉપચારો જ હમેશાં સુંદર પરિણામો આપે છે.

(૭) તાવની સારવાર કરતી વખતે એ સત્ય ક્ષણભર પણ ન ભુલાવું જોઇએ કે તાવ, સોજો અને દુઃખ જેવાં લક્ષણો એ શરીરમાંથી રોગને દૂર કરવાના જીવનતત્ત્વના પ્રયત્નો છે. એટલા માટે જ તાવને એકદમ ઉતારી નાખનારા ઉપાયો ભયંકર ઉપાયો છે. **તાવમાં નિસર્ગોપચાર જે જલોપચારની હિમાયત કરે છે તેનો ઉદ્દેશ તાવને ઉતારી નાખવાનો નથી, પણ તેને ભયસ્થાનની નીચે રાખવાનો છે.** એટલા માટે નીચેના ચાર મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે :

(અ) તાવનું ટેમ્પરેચર અતિશય ઠંડું પાણી વાપરીને ઉતારી દેવું ન જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ખ) ટેમ્પરેચર ભયસ્થાનથી ફક્ત એક બે ડીગ્રી જ નીચે ઉતારવું જોઇએ. દા. ત. કોઇ તાવ ૧૦૬°F રહેતો હોય તો તેને ૧૦૪° F ઉતારીને સંતોષ માનવો જોઈએ. એ જ રીતે કોઇ તાવ ૧૦૨°F હોય તો ૧૦૧°F અથવા તો ૧૦૦°F સુધી ઉતારવો જોઇએ.

(ક) **ટેમ્પરેચર જ્યારે જ્યારે ચઢે ત્યારે ત્યારે સ્નાન અથવા "પૅકસ"નો પ્રયોગ કરવો જોઇએ.** દા. ત. એક માણસને તા. ૧૮મીએ સવારમાં ૮ વાગે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝાની સારવાર આપવા માંડી. ૮ વાગે તાવ ૧૦૫° F ડીગ્રી છે. ચાદરસ્નાનના પ્રયોગથી તાવ ઊતરીને ૧૦૩° F એ આવ્યો. એટલે તુરત જ જલોપચાર બંધ કરી દેવો. સાંજના ૫ વાગે ફરી તાવ ચઢીને ૧૦૬° Fએ ગયો. ફરી પાછો જલોપચાર શરૂ કરવો. ચાદરસ્નાનના પ્રયોગથી તાવ ઊતરીને ૧૦૪° F ઉપર આવ્યો, એટલે તુરત જ જલોપચાર બંધ કરી દેવો જોઇએ. હવે આ રીતે ત્રણેક દિવસ ચાલ્યા પછી તાવ કદી ૧૦૪° F ઉપર જાય નહિ તો જલોપચારના મોટા પ્રયોગોના કોઇ આવશ્યકતા નથી. દિવસમાં ત્રણચાર વખત "સ્પંજીંગ" – ઘર્ષણસ્નાન પાણીનું–કરવું જોઈએ, જેથી ચામડી ઉપર જામેલો જૂનો મેલ સાફ થઈ શકે, ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રહે અને શરીરની મલોત્સર્ગની ક્રિયાને ઉત્તેજન મળે. બાકીનું બધું કામ ઉપવાસ સંભાળી લેશે. આ રીતે રોગનાં લક્ષણો જ્યાંસુધી ખૂબ જોરમાં હોય ત્યાંસુધી જ જલોપચારની વધુમાં વધુ આવશ્યકતા છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૩) જીર્ણ જવરમાં તેમ જ ઓછી જીવનશક્તિ ધરાવતા લોકોને આવતા તાવમાં કેટલીક વખત જલોપચારને લીધે ટેમ્પરેચર વધી જતું માલૂમ પડે છે, પણ એનાથી બિલકુલ ડરવાની જરૂર નથી. એનો અર્થ એ જ છે કે પોતાની હવે શરીરે રોગ સામેની લડાઇ પૂર્ણ વેગથી શરૂ કરી છે. જલોપચાર ચાલુ રાખવાથી ટૂંક વખતમાં જ ટેમ્પરેચર ભયસ્થાનની નીચે આવી જશે.

(૪) ડિપ્થેરીઆ અને ન્યૂમોનીઆ જેવા કેટલાક રોગોમાં જો દરદીને બરાબર તાવ ન આવે તો તેનું જીવન ભયમાં હોય છે. આવે વખતે જો વધુ તાવ લાવી શકીએ તો દરદીના જિંદગી બચી જાય છે. એટલે જલોપચારથી કોઇ પણ જાતનાં દુષ્ટ પરિણામો સિવાય તાવને વધારી શકાય છે. બીજા કોઇ પણ કારણથી સ્વાભાવિકની (૯૮.૪ F) નીચે જો ટેમ્પરેચર ગયું હોય તો તે પણ જલોપચારથી ઊંચકી શકાય છે. આવે વખતે શરીરની આજુબાજુ ભીનાં વસ્ત્રો ઓછા પ્રમાણમાં અને ગરમ ધાબળા વધુ પ્રમાણમાં વીંટવાથી, તેમજ પગ આગળ અને ઘૂંટણ નીચે ગરમ પાણીના શીશા મૂકવાથી શરીરને ઝડપથી ગરમ બનાવી શકાય છે.

(૯) જલોપચારનો કોઇ પણ પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં શરીર ગરમ હોવું જોઇએ. પ્રયોગ કરનાર જો સાજો હોય તો તેણે કસરત કે સૂર્યસ્નાનથી શરીર ગરમ કરી લેવું જોઇએ. જો માંદો હોય તો તાવમાં તો જલોપચાર કરવો જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જોઈએ, પણ હઠીલા રોગોમાં કેટલાક કેસોમાં જ્યાં શરીરની ગરમી સ્વાભાવિક કરતાં નીચે રહ્યા કરતી હોય છે ત્યાં આગળ કસરત અને આહારસુધારાથી જીવનશક્તિ વધારીને, ગરમી વધાર્યા પછી જ જલોપચારના પ્રયોગો શરૂ કરવા જોઈએ.

(૧૦) જલોપચારમાં સખત પાણી (Hard watar) ન વાપરવું જોઈએ, પણ સુંવાળું પાણી (Soft water) વાપરવું જોઈએ.

(૧૧) જલોપચારની શરૂઆત તાવની શરૂઆતથી જ થવી જોઈએ. **જલોપચારની યોજના જ્વરના જોર મુજબ થવી જોઈએ.** રોગનું નામ પાડી શકાય કે રોગ ભયંકર અને ત્યાંસુધી બેસી રહેવું અને ત્યારપછી સારવાર શરૂ કરવી એનાથી મોટી અને ગંભીર એક પણ ભૂલ હોઈ શકે નહિ. જો જલોપચાર જ્વરની શરૂઆતથી જ કરવામાં આવ્યો હશે તો તાવની મુદત ઘટશે, દરદીને દુઃખમાંથી ઘણી રાહત મળશે અને તાવનો બધોયે ક્રમ સુખપૂર્વક અને નિર્વિઘ્ને પૂરો થશે.

(૧૨) જલોપચાર એ નવો ઉપચાર છે, એટલા માટે એનાથી ડરવાની જરૂર નથી. યુરોપ-અમેરિકામાં નિસર્ગોપચારકોએ એને સો વર્ષ થયાં લાખો દરદીઓ ઉપર અજમાવ્યો છે. આ દેશની અંદર પણ એક પેઢી થયા નિસર્ગોપચારકો એનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. પૂરતી માહિતી મેળવ્યા પછી જો વિવેકપૂર્વક જલોપચારની સારવાર આપવામાં આવે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો તેનાથી દરદીને નુકસાન થવાનો સ્વપ્ને પણ સંભવ નથી. જ્યાં નિસર્ગોપચારક ન મળે ત્યાં કોઈપણ બુદ્ધિશાળી વ્યક્તિ આ ઉપાયો અમલમાં મૂકી શકે તેમ છે. કારણ કે આ ઉપચારો તદ્દન સરળ છે. હવે કેટલાક ઉપચારો જોઈએ.

ચાદરસ્નાન (The whole body pack)

આ સ્નાન નીચે મુજબ આપી શકાય :

(૧) પથારી ઉપર અથવા ખાટલા ઉપર બે અથવા વધુ બ્લૅંકેટ અથવા કામળા નાખો.

(૨) એક જાડી ખાદીની ચાદર ઠંડા પાણીમાં બોળી, બરાબર નિચોવી, આ કામળા ઉપર પાથરી દો. જો તાવનું જોર ખૂબ હોય તો બે કે ત્રણ ચાદરો લેવી.

(૩) તાવના દરદીને જ્યાં નિસર્ગોપચારની સારવાર આપવાની હોય ત્યાં શરીર ઉપર કપડાં ન રાખવાં; બહુ કપડાં ઉતારવા અને પહેરાવવાની માથાકૂટમાં દરદી નાહકનો હેરાન થશે. કમરે એક ટુવાલ કાયમ વીંટી રાખવો.

(૪) ઉપર જણાવ્યા મુજબ ચાદરસ્નાનની તૈયારી થાય એટલે દરદીનો ટુવાલ કાઢી નાખી, લજ્જાનિવારણ અર્થે ગુહ્યાંગો ઉપર એકાદ નેપકીન રાખવો. ત્યાંથી બે કે ત્રણ વ્યક્તિઓએ દરદીને કાળજીપૂર્વક ઊંચકી ભીની ચાદર ઉપર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સુવાડવો. પછી તુરત જ એ ચાદર શરીરની આજુબાજુ દબાવીને લપેટી દેવી. ચાદર લપેટતી વખત જ નેપકીન જરા કાળજીથી ખેંચી લેવો.

(૫) ચાદર લપેટી દેવાય કે તુરત જ ઉપર કામળા પણ વારફરતી દબાવીને લપેટી દેવા. આવી આખી ક્રિયા સંપૂર્ણ થઇ ગયા પછી દરદીનો દેખાવ ઇજિપ્શિયન મમીના દેખાવને મળતો થઇ ગયો હશે. માથું તદ્દન ઉઘાડું રહેશે અને ગળાથી પગ સુધીના ભાગ ઉપર ચાદર અને કામળા વીંટાઇ ગયાં હશે.

(૬) ચાદરસ્નાનમાં કામળા ચાદર કરતાં ૮ થી ૧૦ ઇંચ લાંબા હોય એ જોવું જોઇએ. કામળાના વધેલા ભાગને સેફ્ટી–પીન લગાવી દેવી અથવા તો ગોળ ડૂચો કરવો.

(૭) આ પ્રકારનો પૅક આપતી વખતે દરદીને હવા ન લાગે એ ખાસ જોવું જોઇએ. પૅક આપતી વખતે અને કાઢી નાખતી વખતે બારીબારણાં બંધ રાખવાં. કામળો વીંટી દીધા પછી બારીબારણાં ખોલી નાખવાં. ફરી જ્યારે પૅક ખોલવાનો વખત થાય ત્યારે બારીબારણા બંધ કરવાં.

(૮) પૅકનો સમય અડધા કલાકથી બે કલાક સુધીનો છે. જો દરદી નબળો હોય અને તાવનું જોર ઓછું હોય તો પૅક ઓછા સમય સુધી આપવો. જો દરદી બળવાન હોય અને તાવનું જોર ખૂબ હોય તો પૅક વધુ સમય સુધી આપવો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૯) પૅક આપ્યા પછી વધુમાં વધુ પાંચ જ મિનિટમાં દરદીનું શરીર ગરમ થઇ જવું જોઇએ. જો દરદી ઓછી જીવનશક્તિને લીધે જોઇતું પ્રતિકાર્ય (Reaction) ન કરી શકે, અર્થાત્ તેનું શરીર ગરમ ન થાય અને ટાઢની લાગણી રહ્યા કરે તો તેના પગ આગળ તેમજ શરીરની બાજુએ ગરમ પાણીના શીશા અથવા તો ગરમ કપડાંમાં વીંટેલી ઊની કરેલી ઇંટો અથવા તો ગરમ રેતીની કોથળીઓ મૂકવી, પણ આ પ્રકારના દરદીઓ ઘણા ઓછા હોય છે. મોટા ભાગના દરદીઓ પૅક આપ્યા પછી તુરત જ તેને અનુકૂળ થઈ જશે.

(૧૦) પૅક ખોલવાની બાબતમાં, આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે તેમ, દરદીની જીવનશક્તિ મુજબ અમુક સમય નક્કી કરી, પછીથી કાઢી નાખવો; પણ એ પહેલાં જો દરદી જાહેર કરે કે મને અંદર ખૂબ અકળામણ થાય છે, તો ત્યાર પછી પાંચ-દસ મિનિટમાં જ કાઢી નાખવો. પૅક ખોલતી વખતે બારીબારણાં બંધ રાખવાં.

જ્યારે પૅક કાઢવામાં આવ્યો હશે ત્યારે મોટે ભાગે દરદીને સારી રીતે પરસેવો વળ્યો હશે. તે વખતે એકાદ જાડો બાદીનો ટુવાલ પાણીમાં પલાળી, નિચોવી નાખી શરીર ઉપર ફેરવી લેવો. ટુવાલ વારંવાર ડોલમાં બોળવો, જેથી શરીરનો ચોંટેલો મેલ ધોવાઈ જાય. આવી રીતે આખું શરીર ભીના ટુવાલથી સાફ કર્યા પછી એક કોરા ટુવાલથી લૂછી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નાખવું. દરદીને તુરત જ બીજી કોરી પથારીમાં સુવાડવો અને સારી રીતે ઢાંકી દેવો, જેથી શરીર યોગ્ય ઉષ્મા પ્રાપ્ત કરી શકે.

(૧૧) દરદીને આવી રીતે સુવાડ્યા પછી કેટલીક વખત બીજી વાર પરસેવો વળે છે અને આ પરસેવો પણ શરીર માટે ઘણો લાભદાયક છે. આવી રીતે પરસેવો વળ્યા પછી ફરીથી એનું શરીર ભીના ટુવાલથી લૂછી નાખવું, કોરા ટુવાલથી કોરું કરવું અને પથારી બદલી નાખવી.

(૧૨) જ્યાં તાવનું જોર વધારે હોય ત્યાં આખા શરીરને વીંટવાની ચાદરની અંદર એક એવો નાનો ભીનો ટુકડો મૂકી દેવો કે જે ધડની આજુબાજુ સહેલાઈથી વીંટી શકાય.

(૧૩) આ ઉપરાંત પૅક આપતાં પહેલાં ભીની ચાદર ઉપર જ્યાં દરદીની ગરદન આવવાની હોય ત્યાં બેથી ચાર-ગણો વાળેલો એક ભીનો ટુકડો મૂકી દેવો. કારણકે મગજને તળિયે શરીરની ઉષ્માનું નિયમન કરનાર કેંદ્રો આવેલાં છે.

(૧૪) જ્યારે જ્યારે તાવની સાથે સોજો (Inflammation) હોય ત્યારે ત્યારે સોજાની જગ્યાએ પણ એકાદ વધારાનો ભીનો ટુકડો રાખવો. ઍપેન્ડિસાઇટિસમાં ઍપેન્ડિક્સ ઉપર, હોજરીના સોજામાં હોજરી ઉપર, બીજકોષોના (Ovaries) સોજામાં બીજકોષો ઉપર, ન્યૂમોનીઆમાં ફેફસાં ઉપર અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મૅનિન્જાઇટિસમાં મગજ અને ગરદન ઉપર વધારાના ટુકડા રાખવા.

(૧૫) જો દરદી બળવાન હોય તો પૅક કાઢી નાખ્યા પછી સ્પંજીંગ ન કરતાં એને એકાદ ટબમાં બેસાડવો અને માથા ઉપર ધીમે ધીમે પાણીની ધાર કરવી અને એ રીતે આખું શરીર ધોઇ નાખવું. આ આખી ક્રિયા એકથી બે મિનિટમાં પતાવી દેવી. પછીથી શરીર કોરું કરી દરદીને પથારીમાં સુવાડી દઈ ઢાંકી દેવો.

(૧૬) શરીર ઉપર કેટલી ચાદરો વીંટવી એને માટે નીચેના મુદ્દા ખ્યાલમાં રાખવા.

(અ) શરીરની ગરમી

(બ) ઓરડાનું વાતાવરણ

(ક) દરદીની પ્રતિકાર્ય કરવાની શક્તિ. દરદીની જીવન-શક્તિ અને શરીરની ગરમી જેમ ઊંચાં હોય તેમ વધુ વેષ્ટનોની જરૂર રહેવાની. દરદીમાં ઓછી જીવનશક્તિ હોય તો ઓછાં વસ્ત્રો જોઈએ.

ગળું ધડ કરતાં જલદી ગરમ થઈ જાય છે અને ધડ હાથપગ કરતાં જલદી ગરમ થઈ જાય છે, એટલે સામાન્ય રીતે ઊંચા તાવમાં (૧૦૪° Fની ઉપરના) નીચે મુજબ વેષ્ટનો જોઇએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ગરદન—૪થી ૬

ધડ—૩થી ૪

હાથપગ—૧થી ૨

આને માટે એકથી બે ચાદરો જોઈએ, એની ઉપર એક બે અર્ધચાદરો હોય અને તેની ઉપર પણ ગરદનને વીંટવાના એક બે પટ્ટા હોય તો ઊંચા તાવ માટે યોગ્ય પૅક તૈયાર થઈ જાય.

(૧૭) જ્યાં તાવ ઘણો જ ઉગ્ર હોય અને કેમે કર્યો ઊતરતો ન હોય ત્યાં વારંવાર પૅક બદલવાથી દરદી હેરાન થાય છે. તેવે વખતે પથારી ઉપર એક રબરની ચાદર રાખવી અને એની ઉપર કપડાંની ચાદરો રાખી પૅક આપી દેવો. પૅક ઉપર ગરમ કામળા વીંટવા નહિ તેમજ રબરની ચાદર પણ વીંટવી નહિ. રબરની ચાદરનો ઉદ્દેશ કેવળ પથારી ખરાબ ન થાય તેટલા પૂરતો જ છે. પછા આ ચાદરોના વીંટા ઉપર દર દસ કે પંદર મિનિટે ઠંડું પાણી રેડ્યા કરવું. અમુક વખત આ સારવાર આપ્યા પછી તાવ બે–એક ડીગ્રી ઊતરે કે તરત જ પૅક કાઢી લેવો.

(૧૮) રબ્બેદર્શન સમયે જ સ્ત્રીને જો સખ્ત તાવ આવ્યો હોય તો આ પૅક સહેજ પણ ભય વિના આપી શકાય.

(૧૯) પૅક કાઢી લીધા પછી સાબુથી અને ગરમ પાણીથી ચાદરો સારી રીતે ધોઇ નાખી સૂર્યપ્રકાશમાં સૂકવી દેવી.

ચાદરસ્નાન આપતાં પહેલાં આ બધી સૂચનાઓ ઉપચારક ધ્યાનમાં લે એ આવશ્યક છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તાવમાં જલોપચારની અસરો

(અ) પૅકની નીચે જે ભીની ગરમી તૈયાર થાય છે તે અંદર જામેલા લોહીને ચામડી તરફ ખેંચે છે.

(બ) આ ગરમીથી ત્વચાના મુખ આગળ આવેલી સૂક્ષ્મ રક્તશિરાઓ ખૂલે છે.

(ક) ચામડીનાં છિદ્રો ખૂલવાથી શરીરમાંથી ગરમીને વહેવાનો રસ્તો ખુલ્લો થાય છે, એ ઉપરાંત પરસેવા મારફતે ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રોગદ્રવ્ય નીકળી જવાથી તાવ હળવો પડે છે.

(ડ) સોજાવાળા ભાગોમાં લોહીનો જમાવ થવાથી લાલાશ, પુલાવો, ગરમી અને દુઃખ જેવાં લક્ષણો ઊભાં થાય છે. જ્યાં ખૂબ લોહીનો જમાવ હોય ત્યાં જીવનબળો યોગ્ય રીતે કાર્ય કરી શકતાં નથી. એટલા માટે એ જમાવ જલોપચારથી ઘટાડવાથી જીવનશક્તિ રોગમુક્તિનું કાર્ય સારી સફળતાથી કરી શકે છે.

(ઇ) જલોપચારની શાંતિદાયક અસર નજરોનજર જોયા સિવાય માની શકાતી પણ નથી. જે દરદી ઉગ્ર તાવથી તરફડી રહ્યો હોય છે અને ક્ષણ પણ શાંતિ અનુભવી શકતો નથી તેને પૅકમાં મૂકતાં જ દસ જ મિનિટમાં જ્ઞાનતંતુઓનો ક્ષોભ ઘટી જઇ, એ મીઠી ઊંઘમાં પડી જાય છે. કલાક બે કલાક પછી એ જ્યારે જાગે છે ત્યારે આખું શરીર પરસેવાથી પલળી ગયું હોય છે. સ્પંજીંગ કરીને ફરી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ્યારે એને સુવાડવામાં આવે છે ત્યારે શરીર હળવું પડી ગયું હોય છે. પૅક ખોલતાં જ એણે શરીરમાંથી ખેંચેલા રોગદ્રવ્યને લીધે એની ઉપર આછાઆછા ડાઘ પડયા હોય છે, તેમજ તેમાંની હવા દુર્ગંધીયુક્ત માલૂમ પડે છે.

તાવમાં પહેલેથી છેલ્લે સુધી જલોપચાર તો ચાલુ રાખવાનો હોય છે જ. પણ આખા શરીરના પૅકની જરૂર તો શરૂઆતના થોડા દિવસોમાં–જ્યારે તાવનું જોર ખૂબ હોય છે અને બધાં લક્ષણો પૂરજોશમાં હોય છે–ત્યારે જ હોય છે. પછીથી નાના પૅકસ, સ્પંજીંગ વગેરેથી કામ સરશે.

કોઈ પણ પ્રકારના ઉગ્ર રોગની (Acute disease) શરૂઆતમાં પહેલામાં પહેલું કામ દરદીને એનિમા આપી દેવો એ હોવું જોઈએ. પછીથી એને થોડો આરામ આપી ચાદરસ્નાન આપવું જોઈએ. જ્યાંસુધી પેટમાંથી મળ નીકળ્યા કરે ત્યાંસુધી પેટમાં દરરોજનો એક એક એનિમા આપ્યા કરવો જ જોઈએ.

ચાદરસ્નાન મલોત્સર્ગની ક્રિયાને ખૂબ જ મદદ કરે છે. એનાથી આંતરડાં, ગુરદાઓ, ફેફસાં અને ત્વચા હમેશ કરતાં વધુ ઉત્સાહથી કાર્ય કરે છે અને રોગદ્રવ્યની ઝહરી નિકાસ કરે છે. **દરદીને સારી રીતે પરસેવો નિયામત વળવા માંડે, એટલે ચાદરસ્નાનો પ્રયોગ બંધ કરવો.**

ચાદરસ્નાન દરેક પ્રકારના તાવ, જેવા કે ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા, ન્યૂમોનીઆ, ડિપ્થેરીઆ, મૅનિન્જાઇટિસ, મળિયા, અછબડા,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મૅલૅરીઆ, લાલ તાવ, પીળો તાવ, ટાઈફૉઇડ વગેરેમાં વાપરવું જોઇએ. એક મૅલૅરીઆનો અપવાદ બાદ કરતાં દરેક પ્રકારના તાવમાં એ દેશી–વિદેશી જ્વરઘ્ન દવાઓ કરતાં દરેક રીતે ચઢિયાતાં પારણામો બતાવશે.

એક મૅલૅરીઆ બાદ કરતાં બીજા બધા ઉગ્ર રોગો નિસર્ગોપચારની સારવાર નીચે ઍલોપૅથીને મુકાબલે ½ થી ¼ સમયમાં મટે છે, મૅલૅરીઆ મટાડતાં નિસર્ગોપચારની સારવાર નીચે કંઇક વધુ વખત જાય તોપણ મૅલૅરીઆને મૂળમાંથી મટાડનાર સાચી સારવાર તો નિસર્ગોપચારની જ છે.

બધી જાતના તાવો માટે નિસર્ગોપચારની ઉપવાસ અને જલોપચારની સારવાર પહેલી નજરે કોઈ ને વિચિત્ર લાગે, પણ સાચી હકીકત એ છે કે આ જુદાંજુદાં લક્ષણોના સમૂહો સ્વતંત્ર રોગો નથી પણ એક જ રોગનાં જુદાંજુદાં સ્વરૂપો છે, એટલા માટે સૌ રોગોમાં નિસર્ગોપચાર સરખી સારવાર બતાવે છે અને સરખી સફળતા મેળવે છે.

શરીરના જુદા જુદા ભાગો માટે પૅકસ

(૧) ગળાનો પાટો (Throat pack)

ગળાનો પાટો પહોળાઇમાં ૨થી ૪ ઇંચ હોવો જોઇએ. એ જ્યારે વીંટાય ત્યારે ૪થી ૬ પડ થવાં જોઇએ. આવી રીતે વીંટી દીધા પછી એની ઉપર એક ગરમ શાલનો ટુકડો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સારી રીતે વીંટી દેવો. ગળાનો સોજો, મોંનો સોજો, કાકડાનો સોજો, કંઠમાળ વગેરેમાં આ ખૂબ ઉપયોગી છે.

(૨) છાતીનો પાટો (Chest pack)

બન્ને બગલની નીચેથી આ પાટો વીંટવો. નાભી સુધી પહોંચે એટલો પહોળો એ હોવો જોઇ એ. એનાં ૧થી ૪ પડ થવાં જોઇએ. ઉપર કામળી વીંટી દેવી. બ્રૉંકો–ન્યુમોનીઆ અને ન્યુમોનીઆમાં એ ઉપયોગી છે.

(૩) ધડનો પાટો (Trunk pack)

બન્ને બગલથી શરૂ કરી નિતંબ સુધી પહોંચવો જોઇએ. ૧થી ૪ પડ જોઇએ. ઉપર કામળી જોઇ એ.

(૪) પેઢુપટ્ટી (Abdomenal compress)

પેટની આજુબાજુ એકાદ ભીની અર્ધચાદર વીંટવી. ઉપર કામળી લપેટવી. પેટના બધા રોગમાં ખાસ ઉપયોગી છે. ડૉ. કેલોગ કહે છે કે આ પ્રકારનો પૅક ટાઇફૉઇડના દરદી માટે અમૂલ્ય છે. પૅક ગરમ થઇ જાય તે પહેલાં, એટલે કે દર પંદર–વીસ મિનિટે બદલવો જોઇએ, પણ આવી રીતે બદલતાં દરદી હેરાન થવાનો સંભવ હોવાથી સર્વોત્તમ રસ્તો પૅક ઉપર કલાકમાં બે ત્રણ વખત ઠંડું પાણી રેડવાનો છે. ટાઇફૉઇડ તાવની આખીયે મુદત દરમિયાન આવો પૅક ચાલુ રાખવાથી રક્તસ્રાવનો ભય નિર્મૂળ થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૫) ત્રિકોણ પાટો (T-pack)

આ પ્રકારનો પાટો જનનેન્દ્રિયના કે મળદ્વારના સોજામાં તેમજ અર્શમાં સારાં પરિણામો આપે છે. આ પાટો ત્રિકોણ ઘાટનો અથવા તો લંગોટ જેવો હોય છે. એક પટ્ટો કમરની આજુબાજુ વીંટવામાં આવે છે અને ઊભો પટ્ટો બે પગની વચમાં લેવામાં આવે છે. જો સોજો વધારે સખત હોય તો લંગોટની અંદર એક-બે વધારાના ભીના ટુકડા નાખી દેવા.

(૬) નાના નાના પાટાઓ

આ ઉપરાંત શરીરનાં જુદાંજુદાં અંગોપાંગો માટે નાના નાના પાટા વાપરી શકાય. હાથ, પગ, ઘૂંટી, ઘૂંટણ, કાંડાં, આંગળાં અને માથાનાં દુઃખ, સોજો, આઘાત અને ઘા માટે નાના નાના સ્થાનિક પાટાઓ વાપરવા. ઉપર કોરાં સુતરાઉ કે ગરમ કપડાં બાંધવાં.

પ્રુવારાસ્નાન (Spray bath)

તાવની અંદર ચાદરસ્નાન જેટલો જ લાભ બતાવનાર આ ફ્રાધર કનાઇપનો પ્રયોગ છે. આ પ્રયોગમાં ચાદરસ્નાનની તકલીફ નથી અને ચાદરસ્નાનના લાભો છે. સાથે સાથે આ પ્રયોગની એક મુશ્કેલી એ છે કે આ સ્નાન બળવાન અને સારી જીવનશક્તિવાળા માણસો માટે જ યોગ્ય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આ સ્નાનમાં દરદી પથારી છોડીને ટબમાં બેસે છે કે ઊભો રહે છે, અને માથા ઉપરનો પુવારો છોડી શરીર ભિંજવા દે છે. જેમને ત્યાં આવો પુવારો ન હોય તેઓ તેની જગ્યાએ નીચે મુજબ ઝારીનો ઉપયોગ કરે :

દરદી એક ટબમાં બેસે અને એક બીજી વ્યક્તિ માળી હોકો બગીચામાં પાણી પાવા માટે વાપરે છે તેવી ઝારીથી તેની ગરદન, માથું અને શરીર પલાળે. આ રીતે ૧ થી ૨ મિનિટ ચાલે પછીથી શરીર કોરું કરી નાખી દરદી પથારીમાં સૂઈ જાય.

જ્યાં ઝારી પણ ન મળી શકે ત્યાં સાદી ડોલથી ધીમે ધીમે પાણી રેડવું. તાવનું જોર જો બૂબ હોય તો શરીર કોરું કર્યા વિના જ પથારીમાં સૂઈ જવું અને એક સાદી ચાદર તેમ જ કામળી ઓઢી લેવી, જેથી તે પૅકની ગરજ સારશે. આવી રીતે અડધા અડધા કલાકે કરતાં રહેવાથી પરસેવો વળવા માંડશે. પરસેવો વળતો હોય ત્યાંસુધી સ્નાન બંધ રાખવું. પરસેવો વળતો બંધ થાય એટલે ફરી પાછું સ્નાન શરૂ કરવું. સ્નાન કરતી વખતે બારીબારણાં બંધ હોય એની બાસ કાળજી રાખવી. નબળા માણસો માટે આ સ્નાન કોઇપણ રીતે યોગ્ય નથી, કારણકે અવારનવાર પથારીમાંથી નીચે ઊતરવાની મહેનત તેમને થકવી નાખશે. એવા લોકો માટે તો પૅકસ જ સૌથી સારા છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પગનાં સ્નાન

જે લોકોના હાથપગ હમેશાં ઠંડા રહ્યા કરતા હોય, એમને માટે આ પ્રકારનાં સ્નાન સારાં છે. ઠંડા હાથપગ એ લોહીનું ફરવું બરાબર નથી તે સૂચવનારું લક્ષણ છે. એ જ રીતે હાથનાં કાંડાં દુખ્યા કરતાં હોય કે પગ ઘૂંટણ આગળથી ઢીલા લાગ્યા કરતા હોય તો તે પણ લોહીના પરિભ્રમણની ખામી જ બતાવે છે.

આવાં સ્નાન માટે ઘૂંટી સુધી પગ ડૂબે એ રીતે ઠંડા પાણીમાં એક કે બે મિનિટ ઊભા રહેવું. પછીથી એકાદ ટુવાલથી પગ કોરા કરી થોડુંક ચાલવાનું રાખવું.

આ સ્નાન લેવાની બીજી રીત એ છે કે એકાદ મિનિટ ઠંડા પાણીમાં પગ બોળવા, ત્યાર પછી એક મિનિટ ગરમ પાણીમાં પગ રાખવા. આ રીતે વારાફરતી પાંચ સાત મિનિટ પાણી બદલ્યા કરવું. પછીથી પગ કોરા કરી થોડીક ચાલવાની કસરત કરવી.

પગના સ્નાનનો બીજો પ્રકાર ઘૂંટણ સુધીના પગ પાણીમાં બોળી રાખવાનો છે.

આમાં પણ ગરમ અને ઠંડું પાણી બદલીને બીજી રીતનું સ્નાન લઈ શકાય.

નિદ્રાનાશથી જે લોકો હેરાન થતા હોય તે લોકો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અન્ય નૈસર્ગિક ઉપાયો સાથે આ પગના સ્નાનનો ઉપાય પણ જરૂરથી અજમાવે. આ પ્રકારના સ્નાનથી મગજ તરફનું વધારાનું લોહી પગ આગળ ખેંચાઈ આવી માથું હળવું પડી ઊંઘ આવી જશે.

પગના સ્નાનનો ત્રીજો પ્રકાર ઘૂંટણથી નીચેના પગ ઉપર પાણીની ધાર પડવા દેવાનો છે. એને માટે નળ ઉઘાડી નાખી નીચે પગ ધરી દેવા. જ્યાં નળ ન હોય ત્યાં રહેંટ નીચે, ડોલ નીચે કે ઝારી નીચે પગ ધરી પાણી વહેવા દેવું. આની અસર પણ ઉપરના બે પ્રકારનાં સ્નાન જેવી જ છે.

ઉઘાડા પગે ચાલવું

ફ્રાંધર કનાઈપ પાસે લોહીના પરિભ્રમણની બીમારીવાળા જે જે દરદીઓ આવતા તે સૌને તેઓ તાજા ઝાકળભરેલા ઘાસ ઉપર સવારમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાની સલાહ આપતા. આ એમનું ઘણું જ માનીતું પ્રિસક્રિપ્શન હતું અને એનાથી એમણે ઘણાં જ સરસ પરિણામો મેળવ્યાં હતાં.

જેમના હાથપગ કાયમ ઠંડા રહ્યા કરતા હોય, તેમણે દરરોજ સવારમાં ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ બેતરમાં, બગીચાના ઘાસમાં કે નદીની રેતમાં ઉઘાડે પગે ફરી આવવું. આને માટે શરૂઆત પાંચ મિનિટથી કરી અડધા કલાક સુધી સમય

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લંબાવી શકાય. જે લોકોને વારંવાર શરદી થઈ જતી હોય તેમને માટે પણ આ પ્રયોગ ઘણો જ સરસ છે. આ પ્રયોગ શરીરને સખત અને શ્રમસહિષ્ણુ બનાવે છે, જેથી એ આબોહવાના ફેરફારોને સહેલાઇથી અનુકૂળ થઈ શકે છે.

શરીરના જુદા જુદા ભાગો માટે અર્ધસ્નાનો

શરીરમાં જ્યાં જ્યાં સોજો કે લોહીનો વધુ પડતો જમાવ હોય ત્યાં ત્યાંને માટે જલોપચાર યોજી શકાય. માથું, હાથ, છાતી, બરડો, ઘૂંટણ, જાંઘો વગેરેને માટે અર્ધસ્નાનો ઉપર દર્શાવેલાં બીજાં સ્નાનો મુજબ જ આપવાં.

નેત્રસ્નાન

આને માટે આંખો સહન કરી શકે એટલું ઠંડું પાણી લેવું. જો આંખો નીરોગી હોય તો કેવળ થોડુંક મીઠું ઉમેરવું. જો કોઈ ફરિયાદ હોય તો થોડોક બોરિક પાવડર ઉમેરવો.

પછીથી એકાદ મોટા વાસણમાં આંખો ડુબાડી ૬–૮ વખત ઉઘાડવાસ કરવી.

બીજી રીત આવું પાણી હળવે હળવે આંખો ઉપર છાંટવાની છે. આંખો અવારનવાર ઉઘાડવી અને બંધ કરવી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ત્રીજી રીત આંખો માટે જે નેત્રપ્યાલી (Eye cup) આવે છે, એમાં પાણી ભરવું અને આંખ એમાં મૂકી બંધઉઘાડ કરવી. પ્યાલી થોડીથોડી વારે આંખથી દૂર કરવી અને નવું પાણી ઉમેરતાં જવું.

શીર્ષસ્નાન

તન્દુરસ્તીનો એક જૂનો અને જાણીતો નિયમ એ છે કે "માથું ઠંડું રાખો અને પગ ગરમ રાખો." હવે જો માથું ગરમ રહેતું હોય અને પગ ઠંડા રહેતા હોય તો તે સ્થિતિને દૂર કરવામાં જલોપચાર ઘણી મદદ કરશે. નિસર્ગોપચારના અન્ય પ્રયોગોની પેઠે જલોપચાર પણ સ્વ-સ્થ-તા-પ્રદ પ્રયોગ (Normalizer) છે. એટલે એક જ પ્રયોગ માથાને ઠંડું કરશે અને પગને ગરમ કરશે!

માથા ઉપર ઊંચી આગળથી ઠંડા પાણીની ધાર બે-ત્રણ મિનિટ સુધી કરવી. આવી રીતે દિવસમાં બે-ત્રણ વખત શીર્ષસ્નાન કરવું. શીર્ષસ્નાનથી, થાકેલા મગજને અને શરીરને સારી રાહત મળે છે અને નવી સ્ફૂર્તિ દેખા દે છે. ઑફિસના કામથી પરવાર્યા પછી રમતગમતમાં ભાગ લેતાં પહેલાં કે ફરવા જતાં પહેલાં શીર્ષસ્નાન લાભદાયક છે.

પ્રાતઃસ્નાન

સવારમાં લીધેલું ઠંડા પાણીનું સ્નાન શરીરને આખો દિવસ સતેજ રાખવામાં સારી મદદ કરે છે. આ સ્નાન

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કસરત પછી, ચાલવા પછી કે બીજા કોઈ પરિશ્રમ પછી શરીર ગરમ હોય ત્યારે લેવું. શરીર ઠંડું કે ઠરેલું હોય ત્યારે આ સ્નાન ન જ લેવું.

નળ નીચે, ટબમાં કે કૂવાના પાણીથી આ સ્નાન લઈ શકાય. સ્નાન ૩થી ૫ મિનિટમાં પતી જવું જોઇએ. આટલા સમય દરમિયાન શરીર સારી રીતે સાફ થઇ શકે. સાબુ ચોળીને શરીર નિરાંતે સાફ કરવા માટે ગરમ પાણી અને બપોરનો સમય સારાં છે. પ્રાતઃસ્નાનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાવવાનો છે. અઠવાડિયામાં બે દિવસ ગરમ પાણી અને સાબુનું સ્નાન શરીરશુદ્ધિ માટે કરવું. બાકીના દિવસોએ પ્રાતઃસ્નાન શરીરસ્ફૂર્તિ માટે કરવું.

આ સ્નાન બહુ નાનાં બાળકો, અશક્ત અને નાજુક પ્રકૃતિના લોકો અને વૃદ્ધજનો માટે લેવા યોગ્ય નથી.

એનિમા અથવા આંતરસ્નાન (Enema)

આ સ્નાન માંદગીને પ્રસંગે એટલું બધું ઉપયોગી છે કે એને વિષે દરેકે દરેક વ્યક્તિએ જરૂરી માહિતી અવશ્ય મેળવી લેવી જોઇએ.

એનિમા વિષે હજી લોકોમાં ઘણા ભ્રમો છે. ઘણા એને ભયંકર પ્રયોગ ધારે છે. ઘણા એને ન છૂટકે અજમાવવા જેવો જ ઉપાય માને છે. ઘણાને એવો ખ્યાલ હોય છે કે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એના પ્રસંગોપાત ઉપયોગથી પણ શરીરમાં ખૂબ નબળાઈ આવી જાય છે.

આમાંનો એક પણ ખ્યાલ સાચો નથી. જો વિવેકપૂર્વક વાપરવામાં આવે તો એનિમા એ મળશુદ્ધિ માટે એક નિર્દોષ સચોટ અને સર્વોત્તમ ઉપાય છે.

એનિમા નીચે મુજબ લેવો જોઈએ:—

(૧) એનિમા માટેનું પાણી ૯૦°Fથી ૧૦૦°F સુધીનું હોવું જોઈએ. પાણીની ગરમી માપવાનું થરમોમિટર પાસે ન હોય તો ગરમ પાણીમાં કોણી બોળી જોવી. જો પાણી કોણીને સુખકર્તા લાગે તો એ વાપરવું.

(૨) જેટલું ગરમ પાણી જોઈતું હોય એનાથી એકાદ બે ડીગ્રી વધુ ગરમ પાણી એનિમાના પાત્રમાં નાખવું, કારણ કે પાણી પાત્રમાંથી શરીરમાં જતાં સુધીમાં થોડુંક ઠંડું થાય છે.

(૩) પાત્ર ભરાઈ ગયા પછી એનો નળ છોડી થોડુંક પાણી વહેવા દેવું, જેથી નળીમાં ભરાયલી હવા નીકળી જાય. હવા નીકળી ગયા પછી નળ બંધ કરી દેવો.

(૪) પહેલેથી ગરમ પાણી સારા જથ્થામાં તૈયાર રાખવું, જેથી બીજી વખત એનિમા લેવાની જરૂર જણાય તો એ પાણી ઉપયોગી થઈ પડે.

(૫) પાણીમાં થોડુંક મીઠું ઉમેરવું.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૬) દરદી જો પથારી છોડવાને શક્તિમાન હોય તો તેને નીચે ઉતારી, ઊંધો ઘૂંટણીએ પડવા દેવો. પછીથી એણે માથું અને છાતી જમીનને અડાડી બાકીનું શરીર ઊંચું કરવું. આ સ્થિતિમાં એને એનિમા આપવો.

(૭) દરદીના મળદ્વારને અને એનિમાના છેડાને તેલ અથવા વેસેલીન લગાડવું.

(૮) એનિમાના વાસણને દરદી કરતાં દોઢથી બે ફૂટ ઊંચું રાખવું. પછીથી પાણી જવા દેવું.

(૯) દરદીને જો ઝાડાની હાજત થાય તો તે કરી લેવા દેવો. પછીથી ફરી પાછું પાણી જવા દેવું.

(૧૦) જો દુઃખ થાય તો પાણી આવતું બંધ કરો. દરદીને ઊંડો શ્વાસ લેવાનું અને તે રોકવાનું કહો. દુઃખ શમે એટલે નવું પાણી આવવા દો.

(૧૧) દાક્તરો ઘણી વખત તાવ ઉતારવા માટે અતિ-શય ઠંડા પાણીનો એનિમા આપે છે. આ પદ્ધતિ ભયંકર છે. ઉચ્ચ તાવની અંદર કદી ઠંડા પાણીનો એનિમા અપાવો જ ન જોઈએ, ઊંચા તાવમાં અને સારી જીવનશક્તિવાળા દરદીઓને ૮૫°Fનો એનિમા આપી શકાય.

(૧૨) દરદીની જીવનશક્તિ જેમ ઓછી, અને તાવ જેમ ઓછો તેમ વધુ ગરમ પાણી જોઇએ. જ્યાં ટેમ્પરેચર ઓછું હોય અથવા તો દરદીનું શરીર કોઈ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પણ કારણથી એકદમ ઠંડું પડી જતું હોય ત્યાં ૧૦૦°Fથી ૧૧૦°F સુધીનો એનિમા આપવાથી આ ગરમ પાણી પ્રબળ ઉત્તેજક અસર ઉપજાવી શૈત્ય (Collapse)ને અટકાવે છે. પાણીમાં મીઠું જરૂરથી વાપરવું જોઈએ.

એનિમાનો ઉપયોગ નીચેના સંજોગોમાં અવશ્ય કરવો જોઈએ:

(૧) કોઈ પણ સંજોગોમાં બે ત્રણ દિવસ સુધી નીરોગી માણસને દસ્ત ન થાય તો એનિમા વાપરવો જોઈએ.

(૨) હઠીલી કબજિયાતની સારવારમાં એનિમા એ ચિકિત્સાનું એક અંગ હોવું જોઈએ. જો કે વધુ ભાર તો કસરત, ખોરાક અને ચંપી ઉપર મુકાવો જોઈએ. કબજિયાત જેમજેમ ઘટવા માંડે તેમતેમ એનિમાનો ઉપયોગ ઘટાડતા ચાલવું.

(૩) ઉગ્ર રોગોમાં (Acute diseases) ચિકિત્સકનું પહેલું કામ દરદીને એનિમા આપી દઈ કોઠો સાફ કરવાનું હોવું જોઈએ.

(૪) લગભગ બધા જ હઠીલા અને જીવલેણ રોગોમાં કબજિયાત એ આ રોગોના અંગ તરીકે હોય છે, એટલે એમાં જલોપચારના એક અંગ તરીકે એનિમા યોજવો જોઈએ.

(૫) ઉપવાસ–પછી એ કોઈ ચોક્કસ રોગ મટાડવા માટે થતા હોય કે કેવળ તન્દુરસ્તીનું ઊંચું ધોરણ સાચવી રાખવા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માટે થતા હોય–તો તેમાં પણ દરરોજ એનિમાનો ઉપયોગ કરવો.

આ રીતે એનિમા એ લગભગ દરેકેદરેક રોગમાં ચિકિત્સાનું એક કિંમતી સાધન હોવા છતાં, તન્દુરસ્ત માણસે એનો ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ. **જે માણસને કાયમ એનિમાની જરૂર રહે છે તે માણસ નીરોગી નથી.**

આંતરસ્નાન માટે એનિમા કરતાં કાસ્કેડ ઘણી રીતે ચઢિયાતી છે, પણ એ સાધન મોંઘું હોવાથી ઘણાને ખરીદવું પોષાતું નથી. આમ હોવા છતાં ગ્રામઔષધાલયો, વ્યાયામશાળાઓ, છાત્રાલયો, હાઇસ્કૂલો, કૉલેજો અને અન્ય જાહેર સંસ્થાઓ આવાં તન્દુરસ્તી સુધારવાનાં અનેક સાધનો વસાવી શકે અને પોતાના સભ્યોને મફત અથવા તો નજીવા ભાડાથી વાપરવા આપી શકે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છેલ્લાં ત્રણ પુસ્તકો

ફેબ્રુઆરીમાં પ્રગટ થશે

૧૦ પહેલું સુખ

૧૧ ખોરાકની પસંદગી

૧૨ કસરત, મહેનત અને રમત

આ પુસ્તકો પ્રગટ થતાં 'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ'નું પહેલું વર્ષ પૂરું થશે. આ વર્ષ દરમિયાન જે જે અનુભવો પ્રાપ્ત થયા છે તે લક્ષમાં રાખીને આવતા વર્ષનાં પુસ્તકોમાં સુધારા-વધારા કરવામાં આવશે.

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પાનકોરનાકા : અમદાવાદ

ડેન્સોહોલ : પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ : સૌરાષ્ટ્ર રોડ : બાલાજી રોડ
કરાચી મુંબઈ રાણપુર સુરત

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar